

献立表

献立種類：常食3（個別献立 / A / B）

期 間：2014/2/1～2014/2/28

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食	米飯 130g 切干大根煮 ひじきサラダ 味噌汁	米飯 130g オムレツ 春菊の和え物 味噌汁	米飯 130g ベーコンエッグ 白菜の旨煮 野沢菜漬け 味噌汁	[共通料理] ボイルウィンナー 牛乳 [A] 米飯 130g 味噌汁 なめ茸おろし [B] パン マーガリン スープ クラムチャウダー	米飯 130g ベーコン炒め 茄子の煮浸し 味噌汁	米飯 130g 揚げ出し豆腐 マリネ 味噌汁	[共通料理] 温野菜サラダ 牛乳 [A] 米飯 130g 味噌汁 にら卵炒め [B] パン ジャム スープ かにかま卵ロール
	エネルギー 470kcal 脂質 10.2g 蛋白質 17.3g 炭水化物 76.2g 食塩 3.2g	エネルギー 479kcal 脂質 13.2g 蛋白質 21.6g 炭水化物 66.6g 食塩 2.5g	エネルギー 502kcal 脂質 17.7g 蛋白質 19.5g 炭水化物 78.9g 食塩 3.7g	[A] エネルギー 526kcal 脂質 20.1g 蛋白質 18.4g 炭水化物 66.9g 食塩 2.4g [B] エネルギー 617kcal 脂質 31.6g 蛋白質 22.2g 炭水化物 61g 食塩 3.5g	エネルギー 554kcal 脂質 23.1g 蛋白質 16.8g 炭水化物 67.7g 食塩 2.6g	エネルギー 492kcal 脂質 16.4g 蛋白質 15.7g 炭水化物 69g 食塩 2.1g	[A] エネルギー 490kcal 脂質 13.2g 蛋白質 17.1g 炭水化物 74.1g 食塩 2g [B] エネルギー 496kcal 脂質 14.5g 蛋白質 20.6g 炭水化物 70.9g 食塩 2.9g
昼食	米飯 130g 豚の香味ダレがけ さつまいも甘煮 パイン缶 清汁	米飯 130g 赤魚のグリル タルタル添え 肉団子のスープ煮 ナポリタン 味噌汁	米飯 130g 豚肉の生姜焼き かぼちゃのソテー 中華クラゲ 味噌汁	[共通料理] 蒸ししゅうまい 酢の物 スープ [A] カレーライス [B] 米飯 130g ホキのごま焼き	米飯 130g ポトフ ひじきの煮物 浅漬け 味噌汁	米飯 130g 鮭のレモン蒸し 里芋田楽 もずく酢 清汁	米飯 130g ハンバーグ きのこソースがけ ミネストローネ ビーンズサラダ 清汁
	エネルギー 549kcal 脂質 10.3g 蛋白質 27.2g 炭水化物 85.4g 食塩 1.8g	エネルギー 575kcal 脂質 21.4g 蛋白質 22.5g 炭水化物 72g 食塩 3.1g	エネルギー 512kcal 脂質 13.6g 蛋白質 25.8g 炭水化物 70.7g 食塩 2.2g	[A] エネルギー 624kcal 脂質 15.1g 蛋白質 22.3g 炭水化物 99.2g 食塩 4.1g [B] エネルギー 532kcal 脂質 10.1g 蛋白質 24.1g 炭水化物 84.2g 食塩 3.4g	エネルギー 615kcal 脂質 23.3g 蛋白質 25.5g 炭水化物 74.6g 食塩 5g	エネルギー 429kcal 脂質 8.2g 蛋白質 23.1g 炭水化物 63.2g 食塩 2.2g	エネルギー 630kcal 脂質 26.5g 蛋白質 23.9g 炭水化物 74.4g 食塩 3.8g
夕食	米飯 130g 鯨の梅煮 ごぼ天の煮物 ワカメの酢の物	[共通料理] 五目煮豆 かぶの昆布和え [A] 海鮮丼 [B] 米飯 130g 牛肉の時雨煮	麦ごはん カレイの煮付け 高野の含め煮 金時煮豆	米飯 130g デミカツ (チキン) ハッシュドポテト ツナサラダ	米飯 130g ホッケのみりん焼き がんもの煮物 ほうれん草のナムル	米飯 130g トンテキ 筑前煮 絹さやの和え物	米飯 130g メバルの煮付け ぜんまい炒め煮 菜の花の白和え
	エネルギー 462kcal 脂質 8.2g 蛋白質 22.2g 炭水化物 72.7g 食塩 3.8g	[A] エネルギー 588kcal 脂質 9.5g 蛋白質 36g 炭水化物 87.2g 食塩 6.6g [B] エネルギー 490kcal 脂質 6.6g 蛋白質 20.8g 炭水化物 84.3g 食塩 3.7g	エネルギー 456kcal 脂質 3.6g 蛋白質 25.2g 炭水化物 76.9g 食塩 2.9g	エネルギー 703kcal 脂質 29.8g 蛋白質 20.7g 炭水化物 85.9g 食塩 1.3g	エネルギー 478kcal 脂質 15.8g 蛋白質 23.1g 炭水化物 59.2g 食塩 2.2g	エネルギー 575kcal 脂質 20.9g 蛋白質 27.7g 炭水化物 64.9g 食塩 2.3g	エネルギー 454kcal 脂質 7.9g 蛋白質 22.9g 炭水化物 70.1g 食塩 2.8g